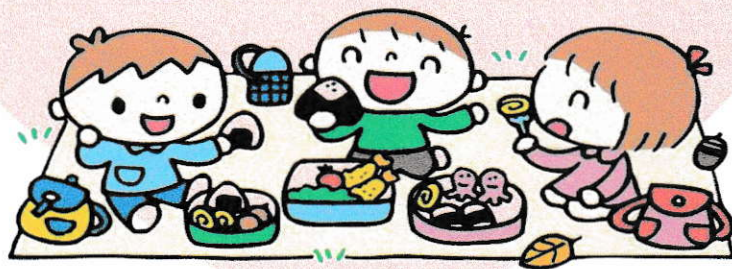


みんなで食べるとおいしいね

～家族や仲間と共食を～

食を共にすることを「**共食**」^{きょうしょく}といいます。
一緒に食べるだけでなく、「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など話し合うことも含まれます。



一緒に食卓を囲むことは、子どもの社会生活の第一歩です！

食事を共にすることで、得ることがたくさんあります



・一緒に食べること

- ⇒ 食事のマナーを伝えることができる
- ⇒ 子どもの健康状態を確かめられる
- ⇒ いろいろな話をする事でコミュニケーションをはかることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

・みんなが同じものを食べること

- ⇒ 周りの様子を見ることで、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちにつながる
- ⇒ 自分の好きなものばかりに偏らない
- ⇒ 栄養バランスがよくなる

・子どもの頃からの共食の習慣

- ⇒ 大人になってからの食習慣の基本となる
(共食の習慣が続く、味付け、メニュー等)



増えている 7つの「こしょく」

家族と一緒に食卓を囲み、心ふれあう団らんの場をもつことは、心身の健康の保持・増進にとっても重要です。

しかし、近年は食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする「共食」の機会が減少し、「こしょく」が増えています。

